

## ДИНАМИКА СОСТОЯНИЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ДИСТРЕССА У СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

*А.Д. Дранговская, 1 курс*

*Научный руководитель – В.Л. Лозицкий, к.п.н., доцент*

*Полесский государственный университет*

На протяжении всей жизнедеятельности человека ему сопутствуют стрессы – состояния напряжения, возникающие под влиянием сильных воздействий той или иной природы и причинности. При этом, до недавнего времени наука не могла дать четкого ответа на вопрос о том, когда стресс переходит в состояние дистресса. Малоизученность и социальная направленность рассматриваемого феномена по отношению к социальной среде студенчества обуславливают теоретическую и практическую значимость осуществляемого нами исследования. Наукой накоплен определенный опыт рассмотрения актуализируемой нами проблемы. Крупнейшие специалисты в данной области – А. Адлер, Д. Айке, К. Юнг, Г. Селье [8; 9; 10; 11]. Анализ существующих публикаций позволяет говорить о многообразии терминологических трактовок. Дистресс понимается как:

- горе, несчастье, сильное недомогание, истощение [5, с. 95];
- тяжелый стресс с отрицательными для организма последствиями [6, с. 347];
- отрицательный стресс с нежелательными, вредоносными эффектами [7, с. 231].

В рамках перспективы осуществляемого нами исследования представляется актуальным:

- выявление степени изученности проблемы дистресса и тревожности в психологической реальности студентов экономических специальностей;
- определение причин дистрессовых и тревожных ситуаций и мер предупреждения дистресса у студентов экономических специальностей;
- измерение уровня стрессоустойчивости у студентов экономических специальностей и мероприятий по предупреждению перехода к дистрессу студентов;
- определение методики преодоления негативных эмоциональных состояний тревожности и дистресса у студентов экономических специальностей.

Для решения поставленных задач нами было проведено исследование, в котором приняли участие 264 студента ПолесГУ. Данная числовая выборка позволяет несколько минимизировать погрешность определяемых результатов. Предложенная респондентам анкета состоит из трех частей: первая часть содержит данные регистрационного характера (возраст, группа, факультет, форма обучения), вторая часть анкеты представляет собой комплекс вопросов, предусматривающий ответы по десятибалльной шкале, в третьей части анкеты респондентам предложено пройти тест Холмса и Раэ, содержащий 43 пункта [12, с. 254]. Студенты, принимающие участие в опросе должны были отметить события, происходившие с ними за последний год, причем количество галочек соответствует количеству случившихся событий. Каждому событию соответствует определенное количество баллов, которое, после прохождения теста, суммируется. Обработка и интерпретация результатов теста подсчитывались следующим образом: студенты, набравшие до 199 баллов, имеют высокую стрессоустойчивость. Студенты, чьи баллы от 200 до 299, имеют пороговую сопротивляемость стрессу. Степень сопротивляемости стрессу у студентов, набравших от 300 баллов и выше, очень низкая.

По результатам обработки данных целесообразно сделать ряд выводов. Нами выявлено, что у 70 человек из 264 (26,5%), низкая стрессоустойчивость, а следовательно, они приближаются к фазе нервного истощения. 114 (43,1%) человек показали пороговую сопротивляемость стрессу, поскольку количество баллов свыше 150 означает пятидесятипроцентную вероятность возникновения какого-либо заболевания, а при 300 баллах эта вероятность увеличивается до 90% [12, с. 179]. Низкие баллы (до 150), которые набрали 80 респондентов из 264 (30,3%), являются показателем

высокого уровня сопротивляемости стрессу. Данные результаты свидетельствуют об устойчивости студента как объекта исследования к возможности перехода в ситуацию дистресса.

В результате исследования было выявлено, что 146 студентов (55,3%) понимают дистресс как стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье. 60 человек (22,7%) не различают понятия стресс и дистресс. Остальные респонденты от ответа воздержались.

Переход стресса в дистресс обусловлен продолжительностью стрессового состояния. Следует отметить, что студенты первого курса наиболее подвержены дистрессу, так как абсолютно все студенты первого курса испытали смену социального статуса, 182 респондента указали, что сменили место жительства. 172 респондента ответили, что за последний год были изменены их привычные условия жизни и условия учебы. Среди жизненных событий, способствующих возникновению стрессовой ситуации, 300 раз были отмечены такие праздники, как Рождество, встреча Нового года, дни рождения. Последовательность этих событий, а так же их продолжительность, могут преобразовать обычное стрессовое состояние стресса в дистресс.

С интервалом в один год респондентам был предложен тот же тест Холмса и Раэ [12, с. 179], содержащий те же вопросы. Повторное анкетирование проводилось с целью изучения динамики состояния тревожности и стресса. Результаты обработки тестовых комплексов показали, что у 97 человек (36,7 %) низкая стрессоустойчивость, сто двадцать восемь респондентов (48,5%) имеют пороговую сопротивляемость стрессу, и только 39(14,8%) из 264 имеют высокую стрессоустойчивость. По сравнению с результатами теста, проводимыми год назад, показатели увеличились для категории низкая стрессоустойчивость на 10,2%, для категории пороговая сопротивляемость стрессу на 5,4 %. Для категории высокая стрессоустойчивость показатель уменьшился на 15,5%. Данные результаты свидетельствуют о том, что стресс со временем только накапливается. По мнению автора работы, респонденты почти постоянно пребывают в незначительном и даже привычном для них состоянии тревоги, что делает их готовыми для перехода к более бурной стадии развития тревожности, выражающейся, обычно, паническим поведением и повышенной двигательной активностью.

Результаты проведенного исследования подтверждают тезис Г. Селье о том, что стресса не стоит избегать, и что это так же невозможно. Стрессорный эффект зависит исключительно от интенсивности требований к приспособительной способности организма. С точки зрения стрессовой реакции, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой сталкиваются студенты (в том числе и экономических специальностей). Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации [11, с. 27].

#### **Список использованных источников**

1. Карпенко, Л.А., Краткий психологический словарь / Л.А. Карпенко, А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – Ростов н/Д.: ФЕНИКС, 1998. – 287 с.
2. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – М.: АСТ, Харвест. 1998. – 348 с.
3. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков. – М.: Прайм–ЕВРОЗНАК, 2003. – 891 с.
4. Ткаченко, К.С. Психология. Словарь–справочник / К.С. Ткаченко. – М.: ФАИР–ПРЕСС, 2000. – 422 с.
5. Коджаспирова, Г. М. Словарь по педагогике / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 448 с.
6. Большой толковый словарь русского языка / сост. и гл. ред. С.А. Кузнецов. – СПб.: Норинт, 2000. – 1536 с.
7. Рогов, Е.И. Психология для студентов вузов / И.Г. Антипов [и др.]; под общ. ред. Е.И. Рогова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 560 с.
8. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер. – СПб.: Академический проект, 1997. – 256 с.
9. Айке, Д. Страх / Д. Айке. – СПб.: Питер, 2001. – 127 с.
10. Юнг, К.Г. Психология бессознательного / К.Г. Юнг. – М.: Канон, 1996. – 397 с.
11. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.
12. Психологические тесты для психологов, педагогов, кадровиков / сост. Н.Ф. Гребень. – Минск: Современная школа, 2011. – 480 с.